



## **Program for vores skønne Yoga & Juice retreat i Portugal**

*(Der kan forekomme ændringer) (aftensmad indgår ikke i prisen)*

**Lørdag:** Ankomst

**13.00** Check-ind

**14.00** Juice, velkomst & rundvisning på Quinta'en

**19.00** Aftensmad & hygge på en lokal portugisisk restaurant

**Søndag:**

**08.00** Urte te og/eller vand med honning & citron

**08.15 – 10.15** Yoga & meditation.

**10.15** Juices & sunde shots. Ewa underviser og kréerer i det store køkken.

Vi laver også vores egne ingefære/gurkemeje/chilli shots & Golden milk, som vi skal nyde i løbet af ugen.

**13.30** Greenies & sunde shots

**14.00 – 19.00** SPA eftermiddag med helkroppsmassage & hygge ved poolen. Ansigtsbehandling, akupunktur, cupping, manicure, pedicure etc. kan tilkøbes.

Tid til afslapning, gåtur, pool, hygge & nydelse.

**19.00** Aftensmad – vi laver selv mad i det skønne køkken, eller går ud og spiser.

## **Mandag:**

**08.00** Urte te og/eller vand med honning & citron

**08.15 – 10.15** Yoga & meditation.

**10.15** Juices & sunde shots. Ewa underviser og kreerer i det store køkken.

**12.30** Greenie

**13.00** Afgang til Saltminerne i Olhao hvor vi får en guidet rundvisning.

Bad i ”Mar Morto” (Portugals svar på det døde hav) hvor vi flyder uden anstrængning. Med tilhørende mudderscrub der gør huden solkeblød.



**19.00** Aftensmad – vi laver selv mad i det skønne køkken, eller går ud og spiser

## **Tirsdag:**

**08.00** Urte te og/eller vand med honning & citron

**08.15 – 10.15** Yoga & meditation.

**10.15** Juices & sunde shots. Ewa underviser og kréerer i det store køkken. Vi lærer at lave vores egen mandelmælk, chiagrød og overnight oats.

**15.00** Mindful & silent walk til Sitio das fontes – et lokalt udflugtssted ved floden Arade River.

**19.00** Aftensmad – vi laver selv mad i det skønne køkken, eller går ud og spiser.

## **Onsdag:**

Sovemorgen & fridag til at nyde solen, se vingården eller tage ud og opleve Portugal på egen hånd.

**09.30** Juice og sunde shots. Ingen undervisning.

**12.00** Forfriskende juice med elektrolytter

**15.00** Sund salat – Mindful eating.

**18.00-20.00** Aften yoga & meditation

## **Torsdag:**

**08.00** Urte te og/eller vand med honning & citron

**08.15 – 10.15** Yoga & meditation.

**13.30** Greenies & sunde shots

**14.00** Sejlur langs den smukke Algarve kyst og blandt andet se Bengali grotterne som Portugal er verdensberømt for. Er vi heldige får vi selskab af delfiner!

Efter går vi en tur i byen Portimao, nyder en kop et eller andet og måske shopper lidt.

**19.00** Aftensmad – måske på en skøn lokal restaurant i Portimao? Eller vi tager hjem til villaen & laver mad i det store køkken.

**Fredag:**

**08.00** Urte te og/eller vand med honning & citron

**08.15 – 10.15** Yoga & meditation.

**10.15** Juices & sunde shots. Ewa underviser og kreerer i det store køkken.

**13.00** Greenies & sunde shots

**13.30** Besøg til Monta Rosa olivenfarm, hvor de producerer Portugals bedste olivenolie. Vi får en guidet rundtur samt prøver en olivenolie smagning.

**17.30:** 10 minutters personlig samtale & afslutning med hver enkelt deltager, hvor vi evaluerer ugen der er gået og I får en opskrift på jeres egen personlige juiceopskrift, som jeg har sammensat særlig til jeres udfordringer og behov (vægttab, højt blodtryk, meres basisk føde, stress, dårlig fordøjelse, kroniske smerter, svagt immunforsvar etc., etc.)

**19.00** Aftensmad på en skøn Portugisisk restaurant i Lagoa

**Lørdag:** Afrejsedag.

**08.00** Juices & sunde shots

**10.00** Udtjekning fra vores villa & transfer til lufthavnen.

Skal I flyve tidligere, arrangerer vi naturligvis dette.